

Кризисные ситуации, как ИСТОЧНИК НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Дневник индивидуального развития



Авторы-составители:

Кумко Н.Н., психолог

Понятовская-Замышляева Д.Н., психолог

Данная брошюра подготовлена и опубликована в рамках реализации проекта «Перспектива. Жизнь как предмет творчества» общественной организации «Белорусский фонд SOS-Детская деревня» при поддержке Представительства Международного детского фонда в Республике Беларусь в 2012 году.

Психотерапевтические истории и метафоры (копилка ресурсов)

**Притча – это одновременно
и мудрость, и путь к
мудрости.
А. Княжицкий**

Сказки любят все. Даже те, кто не любит сознаваться в этом. В сказке все как в сказке. Это не обо мне, и это очень даже обо мне, и о вас, и о них, наших детях. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и легче принять (не так обидно, не так больно). Для сказочного героя легче придумать выход из положения – ведь в сказке все можно! А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя. К тому же всем известно, что сказки всегда хорошо кончаются.

Еще с древности эти маленькие истории бродили среди людей. Люди их впитывали каждой клеточкой своего тела и каждой чудесной струной своей души. А те, кто постарше, открывали для них свое сердце. Вскоре эти истории стали называть сказками и притчами. В них душа человека могла черпать силы для созидания, открывать и познавать заново мудрость духа человеческого.

Сказки занимают особое место в ряду литературных произведений. Посредством метафоры сказки говорят с нами на вечные темы счастья и горя, удачи и несбывшихся мечтаний, радости и печали. Они обращены к глубинно-позитивному детскому восприятию мира, вселяют надежду и веру. Часто сказки помогают отыскать способы справиться со сложной жизненной ситуацией (переждать, пережить, переосмыслить), найти в себе силы для борьбы с внутренними переживаниями, восстановить душевное равновесие.

Сейчас вы познакомитесь с некоторыми из этих сказочных историй. Каждая из историй затронет вашу душу по своему и поможет вам по новому увидеть свою жизнь, а может быть и найти свой смысл...

Читая их, внимательно вслушивайтесь в свое внутреннее состояние. Постарайтесь определить, какое чувство вызвала у вас та или иная история. Почему именно это чувство у вас возникло? Как это можно объяснить? И еще, постарайтесь, как можно чаще задавать себе два важных вопроса: «Куда я иду?.. Где мой *Дом?*»

Наша эра недаром ведет свой отчет от рождения Христа. Все последующие 2000 лет – это новая история человечества, которую с полным правом можно назвать христианской, и не только потому, что количество христиан (верующих или просто причисляющих себя к таковым) на земле самое большое, но и потому, что мир изменился, христианство принесло человеку новые представления о себе самом и об окружающем мире, об истоках и целях своего бытия.

Легендарные предания о божественном Спасителе были собраны и детально изложены в четырех Евангелиях, составляющих основу христианского Нового Завета. Современные историки признают за Евангелиями значение реальных исторических источников.

Иисус дал доказательство того, что смерть — это ложное понятие. Зачем нужно было это доказательство? Потому что если душа бессмертна, то вся человеческая жизнь преобразуется. Если этой жизнью все и ограничивается — то все начинается с рождения и кончается смертью. Тогда не имеет значения, что человек делает, ведь каждый когда-то умрет, будь он грешник или святой. Прах в прах — ничего не остается, поэтому какая разница между добродетелью и грехом. Но если душа остается, если ничто не умирает, тогда имеется огромная разница между добродетелью и грехом»⁴.

Что бы ты ни сделал, тебе с этим жить. Ну а если «жить» с этим вечно? Тут уж действительно придется лучше выбирать, как поступать.

Для изложения поучительных истин в христианстве часто употребляются притчи и истории. Они содержатся в Евангелии от Матфея, Марка и Луки. Согласно Евангелиям, Христос часто использовал различные истории, придавая им духовный смысл и переводя вечные истины на язык человеческих понятий и интересов. Кто из нас не обращался с просьбой к матери или бабушке рассказать им что-нибудь интересное? Эту жажду слышать *интересное* Христос использовал для служения высшим духовным целям. Известно, что яркий пример запоминается легче, чем проповедь. Даже когда контуры мысли проповеди уже изглаждаются из памяти слушателей, то иллюстрации, использованные в проповеди, останутся. Иллюстрация проникает туда, куда хорошо аргументированное учение не находит дороги. Христос освящал в притчах все, что только можно было освящать.

*...Вышел сеятель сеять; и когда он сеял, иное упало при дороге, и налетели птицы и поклевали то;
иное упало на места каменистые, где не много было земли, и скоро взошло, потому что земля была неглубока; когда же взошло солнце, увяло и, как не имело корня, засохло;
иное упало в терние, и выросло терние и заглушило его;
иное упало на добрую землю и принесло плод: одно во сто крат, а другое в шестьдесят, иное же в тридцать. Кто имеет уши слышать, да услышит!»⁶*

История христианства включает более двух тысяч лет, на протяжении которых появлялись различные притчи в дополнение к входящим в Библию. Жертвенность Христа ради людей, Его безмерная любовь и забота о человеке отражены в притче «Следы на песке».

Как-то раз одному человеку приснился сон. Ему снилось, будто он идет песчаным берегом, а рядом с ним — Господь. На небе мелькали картины из его жизни, и после каждой из них он замечал на песке две цепочки следов: одну — от его ног, другую — от ног Господа.

Когда перед ним промелькнула последняя картина из его жизни, он оглянулся на следы на песке. И увидел, что часто вдоль его жизненного пути тянулась лишь одна цепочка следов. Заметил он также, что это были самые тяжелые и несчастные времена в его жизни.

Он сильно опечалился и спросил Господа:

Господь мой, Ты говорил, не оставишь людей, следующих путем Твоим. Но я заметил, что в самые трудные времена моей жизни лишь одна цепочка следов тянулась по песку. Почему же Ты покидал меня, когда я больше всего нуждался в Тебе?

Мое милое, милое дитя, ответил Господь. — Я люблю тебя, и никогда тебя не покидал. Действительно, когда были в твоей жизни горе и испытания, лишь одна цепочка следов тянулась по дороге. Потому что в те времена Я нес тебя на руках.

Иисус исполнил свое предназначение на Земле. Он нес свой крест, но прошел Свой Путь до конца. В основу многих христианских притч заложен символизм креста, который каждый человек несет по жизни.

Одному человеку казалось, что он живет очень тяжело. И он пошел к Богу, рассказал о своих несчастьях и попросил у него: «Можно я выберу себе иной крест?»

Посмотрел Бог на человека с улыбкой, завел его в хранилище, где были кресты, и говорит: «Выбирай».

Человек зашел в хранилище, посмотрел и удивился, каких только здесь нет крестов — и маленькие, и большие, и средние, и тяжелые, и легкие. Долго ходил человек по хранилищу, выискивая самый малый и легкий крест, и наконец, нашел маленький-маленький, легенький-легенький крестик, подошел к Богу и говорит: «Боже, можно мне взять этот?» «Можно, — ответил Бог. — Это твой собственный и есть».

Представленные здесь притчи отражают культурно-христианскую традицию. Они несут в себе доброту и любовь к Богу и людям, смирение и принятие себя в сочетании с ответственностью за собственную жизнь.

Что же дальше?

Молодой жизнерадостный человек пришел к отцу и говорит:

Отец, порадуйся со мной, я поступил в университет. Я буду юристом! Наконец-то я нашел свое счастье!

Очень хорошо, сын мой, — ответил отец, — значит, ты хочешь теперь усердно учиться. Ну а что потом?

— Через пять лет я защищу на отлично диплом и покину университет.

— И что же дальше? — не отступал отец.

— Потом я буду изо всех сил работать, чтобы как можно скорее стать самостоятельным адвокатом.

— А дальше?

— А потом я женюсь, создам свою семью, буду растить и воспитывать детей, помогу им выучиться и получить хорошую профессию.

— А дальше?

— А потом я пойду на заслуженный отдых — буду радоваться счастью своих детей и покоиться в доброй старости.

— Что же будет потом?

Потом? — юноша на минуту задумался. — Да, вечно никто на этой земле не живет. Потом мне нужно будет, наверное, как и всем людям, умереть.

Дорогой сын, что же будет потом? — дрожащим голосом проговорил отец.

Сын еще больше задумался и сказал неуверенно:

— Благодарю тебя, отец. Я понял. Я забыл главное...

Крест

Однажды человек, постоянно недовольный своей жизнью, спросил у Бога:

- Почему каждый должен нести свой крест? Я устал от каждодневных трудностей! Не можешь ли ты мне дать крест полегче?

Вскоре снится этому человеку сон. Видит он вереницу медленно идущих людей, и каждый несет свой крест. И сам он тоже идет среди этих людей. Устал он идти, и показалось человеку, что его

крест длиннее, чем у других. Тогда он остановился, снял крест с плеча и отпил от него кусочек.

Идти стало намного легче, и он быстро дошел до места, куда направлялись все. Но что это? Перед ним глубокая пропасть, и лишь по другую ее сторону начинается земля Вечного Счастья. Как же туда добраться? Вокруг - ни мостика, ни кладки. Но люди, шедшие

рядом, с легкостью переходили на другую сторону. Они снимали с плеч свой крест, перебрасывали его через пропасть, и шли по нему, как по мостику. Только он не мог перейти. Его крест был слишком коротким.

Человек горько заплакал: «Ах, если бы я знал»...

Проснувшись, он больше не просил у Господа крест легче.

Христианская притча

Счастье в хвосте

Большой пес, увидев щенка, гонящегося за своим хвостом, спросил:

Что ты так гоняешься за хвостом?

Я изучил философию, — ответил щенок, — я решил проблемы мироздания, которые не решила ни одна собака до меня; я узнал,

что лучшее для собаки — это счастье и что счастье мое в хвосте, поэтому я гонюсь за ним, а когда поймаю, он будет мой.

— Сынок, — сказал пес, — я тоже интересовался мировыми проблемами и составил свое мнение об этом. Я тоже понял, что счастье прекрасно для собаки и что счастье мое в хвосте, но я заметил, что куда бы я ни пошел, что бы ни делал, он следует за мной.

Суфийская притча

Ваше счастье находится рядом, важно только узнать его и вернуться к нему.

Очень часто в достижении реабилитации «Я» в собственных глазах и достижении уверенности в себе мы «перегибаем палку». Делая вид, что все хорошо и начиная верить в это, мы еще больше «затягиваем узлы», которые необходимо просто развязать.

Часто, когда «сейф» открывается, происходит переоценка ценностей. Некоторые из «узлов» развязаны и человек приходит к иному пониманию трагических событий своей жизни.

Божественное спасение

Единственный человек, спасшийся после кораблекрушения, был выброшен на необитаемый остров. Он изо всех сил молился Богу о спасении и каждый день всматривался в горизонт, но никто не плыл на помощь.

спасении и каждый день всматривался в горизонт, но никто не плыл на помощь.

Измученный, он, наконец, построил хижину из обломков корабля, чтобы защититься от стихии и сохранить свои немногие вещи. Но однажды, побродив в поисках пищи, он вернулся и увидел, что его

хижина объята пламенем и к небу восходит дым. Случилось самое страшное: он потерял все.

Объятый горем и отчаянием, он воскликнул: «Боже, за что?».

Рано утром на следующий день его разбудили звуки приближающегося к острову корабля, спешащего на помощь.

Как вы узнали, что я здесь? — спросил человек своих спасителей.

Мы видели ваш сигнальный костер, — ответили они.

Как легко впасть в отчаяние, когда приходит беда. Но не нужно опускать руки, ведь Бог заботится о нас, даже когда нас постигают боль и страдания. Об этом надо помнить всякий раз, когда ваша хижина сгорает дотла: может быть, это сигнальный костер, призывающий Бога на помощь.

Христианская притча

Вступая в диалог с собой, анализируя свое состояние, чувства, желания, возможности человек перестает зависеть от «сейфа». Он узнает самые глубокие места сосуда Пандоры, те, где прячется надежда. Очень важно встретиться «лицом к лицу» со своими страхами и тревогами и научиться их распознавать, им противостоять, справляться с ними.

Пассажир

Однажды пассажир, путешествующий на корабле, заметил бесчисленное множество больших и небольших подводных скал, которыми было усеяно море. Обратившись к рулевому, он спросил:

Господин рулевой, как вам удастся пройти среди множества скал? Вы, наверное, знаете здесь каждый камешек, чтобы миновать его.

Нет, — ответил рулевой, — камней-то я не знаю, но я знаю самые глубокие места, где можно безопасно провести корабль.

Современная притча

Наша жизнь так же усеяна множеством «подводных скал», которые мы не видим и не можем предугадать, когда и как наткнемся на них. Но мы можем знать «самые глубокие места, где можно безопасно провести корабль». Свои возможности, свои способности, свои ресурсы, все то, что может обеспечить безопасность. Невозможно предвидеть какие-то события, но возможно работать над собой каждый день, работать, изучая свои глубины.

После того, как вы пересмотрите содержимое «сейфа», возьмете нужное, а остальное оставите; после того, как вы поймете, кто вы, что вы хотите и куда вам надо дальше двигаться; после «возвращения» к себе — необходимо вернуться к другим. Стараясь вернуть себе мир внутри, необходимо установить жизнь и мир вовне. Окружающий мир,

другие люди не должны оставаться «по ту сторону». Они должны перейти вместе с вами.

Счастье

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

Что еще слепить тебе? — спросил Бог.

Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Христианская притча

Настало время, когда ваша жизнь, ваше счастье в ваших руках. Что вы вылепите из данного в ваши руки Богом кусочка глины, зависит только от вас. Кто-то, возможно, спрячет этот кусочек в карман, аргументируя неготовностью или неумением лепить; кто-то будет лихорадочно искать того, кому можно передать свой кусочек глины с просьбой вылепить ему счастье и будет ходить из одного врачебного кабинета в другой; кто-то бросит кусочек на землю со словами «Это всего лишь глина!». Но кто-то сядет и, взяв бережно свой кусочек глины, начнет лепить солнце, цветы, птиц, ветер, шумное море, бегущих за мячом детей, улыбку, любовь.

Стена восприятия

Жил был человек. Он был очень одинок. Ему не с кем было поговорить, некого было любить. И тогда он научился говорить сам с собой, любить себя и ненавидеть. У него хорошо получалось. И все было бы хорошо, если бы не память о его прошлом. Он постоянно вспоминал о событиях, которые уже пора бы было и забыть, но не мог. Он помнил наводнение, помнил, как он потерял все свое имущество. Он помнил пожар и любимых кошек. Все это причиняло ему боль и наводило тоску. Он постоянно спорил с самим собой, прекрасно понимая при этом всю абсурдность своего поведения. Но круг замкнулся и выйти из него он никак не мог.

Однажды, вымотанный и отчаявшийся, он попросил Бога о помощи. Он попросил сделать так, чтобы прошлое больше не тревожило его.

— Я могу забрать у тебя память, — предложил Бог.

— Нет! Нет! — возразил человек, — сделай так, чтобы я мог по желанию не думать о прошлом, или чтобы мысли о нем так больно не ранили меня.

Богу было не трудно помочь и он возвел в человеке «стену восприятия» — границу между ним и миром, искажающую реальность,

которая, с одной стороны, оградила его от проблем и опасностей, а с другой — удалила от настоящей жизни.

Современная притча

Иногда мы возводим в себе «стену восприятия». Из-за такой «стены» человек не видит многого, что происходит с ним и вокруг него. Она позволяет ему сохранять равновесие, чувствовать себя в безопасности, но при этом делает жизнь искусственной, аквариумной, механистичной.

Да, человек не видит из-за «стены восприятия» боли, страдания, несчастья, но он так же лишается возможности ощущать радость, любовь, счастье.

Птица в клетке

Одна птичка очень долго жила в клетке. Она часто смотрела сквозь прутья клетки в окно, где виднелись деревья и луг. Она видела других птиц, которые весело летали на свободе, и часто задумывалась о том, каково это — чувствовать, как солнце пригревает спинку, ветер расправляет крылья, и, взмывая и пикируя вниз, ловить на лету мошек.

Когда птичка думала об этом, ее сердце начинало учащенно биться. Она садилась повыше на перекладину и, глубоко дыша, почти ощущала трепет возможного полета.

Иногда другая птица садилась на карниз у окна, немного отдыхала там и рассматривала птичку, сидевшую в клетке. Путешественница склоняла голову набок и как бы спрашивала себя, возможно ли такое. Птица в клетке! Немыслимо!

И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее маленькие плечики понуро опускались, в горле вставал комок, а на сердце ложилась печаль.

Однажды владелец птички оставил дверцу клетки открытой. Птичка сидела и смотрела наружу сквозь открытую дверцу. Она видела птиц, порхающих там, на свободе, видела, как солнце играет на их спинках, а ветер ворошит перышки, и почувствовала волнение. Птичка заметила, что окно открыто, и ее сердечко забило еще быстрее.

Она пыталась решить, что делать.

И она все еще думала, когда на закате вернулся хозяин и запер дверь клетки.

Восточная притча

Чувствуя себя больным, находящимся в «клетке», травмированный человек еще больше страдает. *(И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее маленькие плечики понуро опускались, в*

горле вставал комок, а на сердце ложилась печаль.) Он не в состоянии принимать решения, не может планировать свое будущее, настороженно относится ко всему, что находится за «клеткой». В его сердце поселяется уныние.

Об утешении

Однажды ученик спросил суфия:

Учитель, мир полон горестей! Скажи, в чем найти человеку утешение?

Смотря о каком человеке ты говоришь, — ответил суфий, — ибо мудрец утешается мыслью «Случилось то, что должно было случиться». Глупец же утешается мыслью «Такое случилось и с другими. Но со мной этого больше не случится!»

Суфийская притча

Необходимо посмотреть на себя: «Так ли я виноват в произошедшем?», «Что поможет мне жить дальше?», «Какие силы и ресурсы во мне есть?», «Чего я хочу?» и т.п. Можно смотреть на себя как на виновника или как на жертву, а можно — как на человека переживающего, т.е. преодолевающего жизненные трудности и продолжающего жить.

Подумайте, что вам необходимо, чтобы: *перейти, перебраться, перемолоть, передвигаться, пережить.*

Падение

Один ученик спросил своего наставника-суфия:

Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

Вставай!

А на следующий раз?

Снова вставай!

И сколько это может продолжаться — все падать и подниматься?

Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

Суфийская притча

Каждый человек, поднимаясь, проходит свой собственный путь восстановления. Постарайтесь понять, а каков ваш путь? Что или кто поможет вам почувствовать себя живым? Что может доставить радость, удовольствие, сделать вас счастливым?

Важно научиться мыслить объективно, основываясь на реальных фактах. Можно также посмотреть на ситуацию со стороны, поняв, что нет смысла расстраиваться из-за того, что невозможно изменить.

Один человек пришел к Мастеру и стал молить о помощи:

Я в отчаянии. Я сойду с ума. Мы все живем в одной комнате: дети, жена, родственники. Наши нервы на пределе, все вопят и орут друг на друга. Не дом, а преисподняя!

Обещаешь сделать все так, как я скажу тебе? — подумав, спросил Мастер.

Клянусь, я сделаю все, что нужно.

Отлично. Сколько у тебя животных?

Корова, коза и шесть кур.

— Возьми их всех к себе в комнату. А через неделю придешь. Ученик пришел в ужас. Но он должен сдержать клятву! Он забрал животных к себе в комнату.

Неделю спустя ученик пришел к Мастеру: на него было жалко смотреть.

Я больше не могу. Грязь! Смерд! Шум! Мы все на грани безумия!

Иди домой, — сказал ему Мастер, — и выставь животных обратно.

Всю дорогу домой человек бежал.

На следующий день он снова пришел к Мастеру: его глаза светились радостью.

— Как хороша жизнь! Животных нет. Тишина, чистота, простор! Не дом, а рай!

Восточная притча

Проблема уныния, отчаяния тесно связана с вопросом целей и смысла жизни. Поэтому чтобы выйти из такого состояния, необходима переоценка ценностей, поиск новых смыслов. Чтобы это осуществить, нужно хорошо в себе разобраться, ответить на вопросы:

Что со мной происходит?

Что является истинной причиной моего состояния?

Чего я хочу и чего я могу достичь?

Каким же образом человеку, переживающему трудное для себя время, обрести новые смыслы жизни? Для этого необходимо научиться:

- анализировать, как вы реагируете на различную информацию (как меняется ваше состояние, настроение) и как в связи с этим меняется ваша жизнь (повышается или понижается активность, желание что-то делать, чего-то достигать);

- находить факты «за» и «против» следующих своих «автоматических мыслей»: «Ничего не получится», «Я все испорчу» и т.п.;

более реалистично (конкретно) интерпретировать свои «автоматические мысли». Например, мысль «Ничего не получится» чаще всего объясняется так: «Ничего не получится, потому что никогда не получается». Пример реалистичной интерпретации: «Ничего не получится, пото-

му, что сегодня я чувствую себя разбитым из-за того,

что... (конкретное событие)»;

- осознавать убеждения и установки, направленные на саморазрушение и ведущие к потере смыслов и целей. Их можно записывать, анализировать, дифференцировать, а затем переписывать таким образом, чтобы они несли противоположный смысл. Например, убеждение «Я невезучий человек».

Проанализируйте, что вы делаете, чтобы быть везучим? Как выглядит везучий человек? Чем он занимается и что любит? Что реально влияет на его везение? Что необходимо сделать, чтобы удача повернулась к вам лицом?

Если человек осознает причины своего состояния (обычно это внешние причины: конфликты, финансовые проблемы, сложные социально-бытовые условия, непонимание со стороны близких, проблемы в интимной сфере и т.д.), он может принять решение, что ему делать дальше, к чему стремиться, что изменить в своей жизни.

Но есть внутренние причины, которые человек распознать не в состоянии. Это особенности мировосприятия, сложности адаптации (негибкость поведения), неадекватная самооценка и многое другое. Эти причины также провоцируют неадекватное состояние человека, но осознать их он не может. Для решения этих задач должен происходить личностный рост, внутренние изменения.

О двух волках

Однажды старый индеец открыл своему внуку житейскую истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк символизирует зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк — добро — мир, любовь, надежда, истина, доброта, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда. На несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Индийская притча.

Литература

1. Гнездилов А.В. Пути пилигримов. Терапевтические сказки. – СПб.: Речь
2. Евтихов О.В., Трепашко Т.В. Грааль мудрости. – СПб.: Речь, 2005. 2т.
3. Кумко Н.Н., автор-составитель. Исцеляющие истории. – «Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам»: Мн., 2009. – 31 с.: ил.
4. Кумко Н.Н., автор-составитель. Основы кризисной терапии. Работа с кризисными состояниями (методическое пособие). – «Юнисеф» Детский фонд ООН, Мн.: 2009 г. – 16 с.
5. Оуэн Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей / пер с англ. Е. Рачковой. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с. (серия «Как стать психологом»)
6. Соколов Д.Ю., Сакович Н.А. Просто жить, или Жить просто. – М.: Литтерра, 2007. – 32с.: ил. – (Сказка на здоровье)
7. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2002. – 168с.

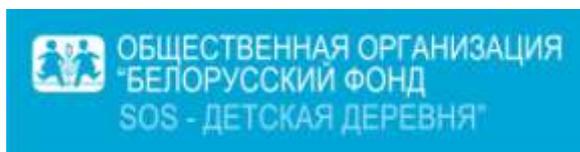
Для заметок



**Агентство США по
международному развитию**
www.belarus.usaid.gov



www.cfi-belarus.org



www.sos-villages.by

Подготовлено и опубликовано в рамках проекта «Перспектива. Жизнь как предмет творчества» общественной организации «Белорусский фонд SOS-Детская деревня» при поддержке Представительства Международного детского фонда в Республике Беларусь в 2012 году